

## Tisane, infusi e decotti

### Parte seconda

#### Preparati per tisana:

L'esigenza di preparare l'infuso in tempi brevi, di poter trasportare con facilità bustine monodose da preparare estemporaneamente con acqua bollente, ha determinato la creazione di numerose forme farmaceutiche che fanno parte della categoria degli idroliti.



Tra queste ricordiamo:

- **bustine filtro:** la droga è quasi polverizzata, di conseguenza l'estrazione sarà massima. Purtroppo la rottura dei peli ghiandolari e delle tasche oleifere determina la perdita delle essenze per evaporazione. Questo fenomeno si presenta nel caso della camomilla, della menta piperita e del finocchio il cui contenuto in oli essenziali può anche scendere al di sotto dei minimi previsti dalle farmacopee. Inoltre, dal momento che sono destinate all'alimentazione, possono contenere parti non previste

(es. parti verdi della camomilla insieme ai capolini etc.).

- **tisane espresso:** formulazione italiana che consente la preparazione della tisana con una macchinetta per in caffè. La preparazione richiede una granulazione omogenea ed ovviamente l'utilizzo di una macchinetta che non sia quella del caffè.
- **Tisane solubili:** prodotti ottenuti mediante estrazione con solventi successivamente allontanati. Si tratta di polveri di composizione costante molto solubili in acqua.
- **Estratto nebulizzato:** ottenuto nebulizzando le soluzioni estrattive delle droghe contro una corrente di aria calda. Le goccioline perdono così il contenuto di acqua e vengono raccolte sotto forma di polvere sul fondo della torre di nebulizzazione.
- **Granulati:** ottenuti nebulizzando gli estratti della droga su granulati di saccarosio o altri zuccheri. Purtroppo la percentuale di estratto è molto bassa, circa il 2-3% (contro il 20% degli estratti nebulizzati). Il granulato è estremamente solubile, ma l'essiccazione a caldo comporta la perdita degli oli essenziali.

## Dosi:

Nelle tisane la percentuale di droga è variabile; in genere rappresenta il 5-6% (in peso) di un volume di circa 200 ml. Questa quantità viene definita in modo empirico ed approssimativo ricorrendo ad un cucchiaino (es. un cucchiaino da minestra che consente di dosare un volume, ma non un peso). Lo stesso problema (empirismo ed approssimazione) riguarda la quantità di acqua, in genere riferita ad una tazza (150-250 ml).

Con una certa approssimazione possiamo dire che

- Cucchiaino da caffè, frutta o the corrisponde a 1.5-3 grammi o 5 ml
- Cucchiaino da tavola raso corrisponde a 5-6 grammi o 15 ml
- Tazza di acqua corrisponde a 150 grammi o millilitri

In ogni caso è bene verificare la corrispondenza quantitativa perché negli ultimi anni i cucchiaini sono diventati sempre più piccoli di quelli utilizzati in passato.

Le dosi per bambini sono circa il 50% di quelle degli adulti, il 30% per i bambini più piccoli. La somministrazione sarà legata alle indicazioni. Ad esempio una tisana per riposare, una tisana lassativa, la sera. Una tisana digestiva dopo i pasti, una diuretica la mattina o il primo pomeriggio evitando accuratamente la somministrazione serale.

## Preparazione della tisana:

Ad eccezione dei macerati (nei quali come abbiamo appena detto

l'estrazione avviene a freddo) gli idroliti vengono preparati a caldo.

- **infusi e tisane:** si aggiunge acqua bollente (in genere 150-200 cc), si copre il recipiente, che può essere di acciaio, vetro o terracotta (per mantenere stabile la temperatura ed evitare l'evaporazione dei componenti volatili, es. oli essenziali) e si attende per 10-15 minuti prima di filtrare. Questo procedimento è adatto a fiori, parti aeree, foglie.
- **Decotti:** alla droga viene aggiunta acqua fredda e successivamente portata all'ebollizione per 5-10 minuti (salvo diversa prescrizione) dopo di che si copre per alcuni minuti o si passa subito alla fase successiva, la filtrazione. Questo procedimento è adatto per droghe consistenti (legno, radici, cortecce)

**PREPARAZIONE DELLA TISANA:**

- MAX 5-6% IN 150-250 ML
- RECIPIENTE ACCIAIO, VETRO O TERRACOTTA CON COPERCHIO
- VERSARE ACQUA BOLLENTE ED ATTENDERE PER 10 MINUTI
- FILTRARE

Le "tisane" sono destinate ad essere bevute ma, in alcuni casi, possono essere utilizzate anche per fare degli impacchi, gargarismi etc.

### **PREPARAZIONE DEL DECOTTO:**

- MAX 5-6% IN 150-250 ML
- RECIPIENTE ACCIAIO, VETRO O TERRACOTTA CON COPERCHIO
- DECOTTO: VERSARE ACQUA FREDDA E PORTARE ALL'EBOLLIZIONE
- FILTRARE

Una volta preparata la tisana può essere dolcificata con miele o zucchero di canna. Può essere, inoltre, addizionata di altri componenti come tinture, oli essenziali al momento dell'assunzione.

### **Indicazioni terapeutiche**

Le "tisane" rappresentano un valido supporto in numerose terapie e risultano essere ampiamente utilizzate nei seguenti casi:

- disturbi gastrointestinali: stimolazione secrezione gastrica, appetito. Stipsi, diarrea. Spasmi etc.
  - patologie delle vie biliari
  - disturbi psichici: nervosismo, disturbi del sonno
  - tosse e malattie da raffreddamento: azione espettorante, emolliente
  - disturbi urinari
- altri campi di utilizzo sono le patologie dermatologiche, epatiche, cardiocircolatorie

### **Conservazione:**

Il problema della conservazione interessa tanto la distribuzione quanto il consumatore. Alla luce delle norme di buona

preparazione il farmacista dovrà conservare le droghe al riparo della luce, a temperatura stabile (intorno ai 25°) in ambiente fresco ed asciutto (umidità <60%) verificando che non si sviluppino insetti e muffe. Un elemento da non trascurare è il grado di sminuzzamento, infatti una droga non lavorata è sicuramente più stabile di quella in taglio tisana.

### **CONSERVAZIONE:**

- RIPARO DELLA LUCE
- LUOGO FRESCO ED ASCIUTTO
- TEMPERATURA MITE E COSTANTE
- CONTENITORI ERMETICI
  
- VERIFICARE ASSENZA MUFFE ED INSETTI, SOPRATTUTTO NEL TT (TAGLIO TISANA)

In farmacia sono generalmente utilizzati i barattoli di latta che devono, però, avere una chiusura realmente ermetica.

### **Contaminazione:**

Può derivare dall'ambiente di crescita della pianta medicinale o dalla sua conservazione. Nel primo caso i contaminanti potranno essere microrganismi (funghi, batteri), metalli pesanti (es. Piombo) ed antiparassitari. Durante la lavorazione della droga gli antiparassitari, chimicamente instabili, tendono a decomporsi, mentre il contenuto di metalli pesanti resta invariato e la contaminazione batterica tende ad aumentare. L'umidità comporta un aumento della carica batterica e della relativa tossicità. In particolare

le radici presentano la più alta carica batterica ed i fiori la più bassa.

La preparazione di un infuso o di un decotto comporta una forte riduzione della carica batterica. Nel caso dei macerati succede esattamente il contrario. Processi come calore secco, pastorizzazione e sterilizzazione possono essere poco efficaci o compromettere il contenuto del fitocomplesso.

La contaminazione da metalli pesanti che riguarda piombo, cadmio e mercurio, non va sottovalutata, ma bisogna ricordare che solo una minima parte passa nell'infuso e che l'assunzione di una tisana non dà problemi di accumulo perché è limitata nel tempo. Il problema di accumulo esiste invece negli alimenti perché vengono assunti con regolarità e per tutta la vita.

Un ultimo aspetto riguarda gli antiparassitari di cui taluni fanno un uso esagerato e le sostanze radioattive. Si tratta di controlli che naturalmente il farmacista non può fare per cui è importante la scelta del fornitore che è attrezzato per fare tali controlli e che li certifica nella scheda tecnica.

### **Controlli:**

È essenziale che le droghe siano sempre accompagnate da idonea certificazione (scheda tecnica) in tal modo il farmacista dovrà fare un controllo di massima sulle caratteristiche della droga per escludere possibili sofisticazioni e la presenza di insetti e muffe.

### **Conclusioni:**

Tisane ed infusi sono molto graditi e frequentemente utilizzati

dai consumatori. Sono presenti nella grande distribuzione, nei supermercati e nelle erboristerie oltre che nelle farmacie. Rappresentano quindi una interessante area di confronto nella quale il farmacista potrà misurare il suo gradimento professionale cercando di conquistarsi uno spazio per l'orientamento ed il consiglio del consumatore. In questa sfida dovrà però associare alla bontà del suo consiglio anche la qualità dei prodotti offerti, condizione necessaria ed ottenibile con una attenta selezione dei prodotti presenti sul mercato.